



今が旬の食材には、暑い夏を元気に過ごすために必要な栄養がたくさん含まれています。
旬の食材をたっぷり使ったメニューを紹介します！

●あじのさんが焼き

【材料2人分】

| | |
|----------|------------|
| 鰹 50g | 砂糖 1.5g |
| 鶏ひき肉 30g | みそ 5g |
| たまねぎ 8g | 片栗粉 5g |
| 油 1g | いりごま白 1.5g |
| しょうが 1g | 大葉 1g |
| 卵 8g | 油 2g |

【作り方】

- ①、鰹はフードプロセッサーにかける
※ない場合は包丁で細くなるまでたたく
- ②、玉ねぎを油で炒める
- ③、①・②と残りの材料・調味料を全て混ぜ合わせる
(大葉は細かく刻んで混ぜるか、最後に敷くかはお好みで！)
- ④、③をハンバーグくらいの大きさにして油をひいたフライパンで両面よく焼く

千葉県
の郷土料理
です！

●きゅうりの中華和え

【材料2人分】

きゅうり 70g
人参 10g
塩 0.2g
鶏ガラスープの素 0.7g
ごま油 2g
いりごま白 少々

【作り方】

- ①、材料を食べやすい大きさに切り、
人参はサッと茹でておく
- ②、調味料と①を混ぜ合わせる

●レタスのスープ

【材料2人分】

| | |
|-------------|-------------|
| レタス 20g | 塩0.2g |
| 長ネギ 10g | 鶏ガラスープの素 2g |
| わかめ(乾) 0.5g | 酒 2g |
| 水 200g | |

【作り方】

- ①、材料を食べやすい大きさに切る
 - ②、水と調味料でスープを作り、①を入れてさっとひと煮立ちさせる
- ポイント！レタスは食べる直前に入れると食感が失われず
おいしく食べられます♪

